

Prevención & Salud

Nº5 · 2017

ESTRÉS DE FIN DE AÑO Consejos para manejarlo de buena forma

► **ASESORÍA BANMÉDICA**

El mal uso de Licencias Médicas

► **ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL**

La prevención es clave



Isapre
Banmédica
Usted no está solo

Obtén tu **Bono GES**
de consultas médicas
desde tu hogar.



Porque sabemos lo importante que es el tiempo para nuestros clientes, desde hoy puedes emitir los **Bonos GES** de consultas médicas a través de tu **Sucursal Virtual**, sin necesidad de ir a una sucursal de Isapre Banmédica. Aprovecha este **nuevo servicio** y ahorra tiempo en tus trámites.

Infórmate más sobre este servicio en banmedica.cl o llamando al **600 600 3600**



www.banmedica.cl



sucursales



app móvil



banmedica



600 600 3600



Isapre
Banmédica
Usted no está solo

En esta nueva edición de **Prevención & Salud**, compartimos interesantes temas médicos e importante información para ti y tu grupo familiar.

Se aproxima el fin de año y, con ello, se produce un aumento del estrés en todos los ámbitos de nuestro quehacer. Aprende a controlar este cuadro mediante una serie de consejos prácticos y presta atención a sus síntomas, teniendo siempre presente que se trata de una reacción fisiológica que cuenta con tratamiento y cura.

Porque queremos tu bienestar, te orientamos acerca de la importancia de contar con un seguro catastrófico para reducir el impacto de una urgencia de alto costo y complejidad. También en este número, abordamos el uso fraudulento de las licencias médicas, profundizando sobre otorgamiento y uso, las penas que arriesgan los médicos, los costos que genera para el país dicha

práctica y la estadística de facultativos sancionados.

Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) también es un tema que nos interesa por el alarmante aumento de casos en nuestro país. Aquí te contamos cómo se manifiestan, sus síntomas y riesgos, junto con explicarte las razones que han generado el incremento del contagio por VIH, según el último informe mundial de Onusida, "Ending Aids 2017", dado a conocer en julio pasado.

Al cierre, te guiamos sobre los cuidados, vacunas y enfermedades que debes conocer para gozar de unas vacaciones seguras dentro y fuera del país.

Una vez más, la invitación es a disfrutar de un nuevo ejemplar de **Prevención & Salud**. 🍷

**Afectuosamente,
Equipo Editorial Banmédica**



Índice



4

ASESORÍA BANMÉDICA

Uso fraudulento de Licencias Médicas



6

REPORTAJE

ETS: Prevención, el concepto clave



10

REPORTAJE

¿Cómo controlar el estrés de fin de año?

12



TESTIMONIAL
Hernán Vogel

14



REPORTAJE
Consejos para tus vacaciones

EDICIÓN N°5 / 2017

EDICIÓN GENERAL: Cristián Palacios.

PRODUCCIÓN Y DISEÑO: SSP Comunicaciones / www.ssp.cl

Licencias Médicas Fraudulentas

CONOCE LOS ALCANCES DE LA LEY QUE REGULA SU USO



En mayo de 2012 entró en vigencia la norma que regula y controla el otorgamiento de las Licencias Médicas, así como las eventuales sanciones para quienes se aprovechen de este beneficio. ¿Cómo opera la ley?

Transcurridos cinco años desde la entrada en vigencia de la ley que regula el otorgamiento de licencias médicas y que, además, tipifica su mal uso como un delito, la percepción a nivel país no es positiva.

Una medición realizada por la empresa Inmune y publicada por El Mercurio dio cuenta de que un 24% de la población asegura utilizar de mala forma las Licencias Médicas.

Dato revelador que alerta sobre otro problema: su uso fraudulento corresponde a un **30% del gasto anual, es decir, más de \$320 mil millones** de pesos solo en 2016 por este concepto.

¿Qué dice la LEY 20.585? Principales alcances

✓ PROPÓSITO

Velar por el correcto uso de las Licencias Médicas, entendiendo a estas como un derecho social que apoya a los trabajadores que necesitan recuperar su salud.

✓ OBJETIVO

Condenar las malas prácticas, tanto de los profesionales de la salud como de los pacientes que sin necesitarlas se benefician de ellas.

✓ DERECHO

La Licencia Médica es un derecho para los trabajadores; sin embargo, tampoco se debe entender como una exigencia del cotizante al profesional de la salud; dicho beneficio será reconocido dependiendo de la condición de salud, la demanda del trabajo que desarrolle y la factibilidad de recuperación del paciente.

Medidas contempladas

SANCIONES ADMINISTRATIVAS PARA EL MÉDICO

Emisión de Licencias Médicas sin fundamento médico



7,5 UTM

Sanción al beneficio fiscal, cuyo valor podrá aumentar en el doble si se acredita que la entrega del beneficio se ha repetido con anterioridad.

Emisión de Licencias Médicas con suspensión previa



10 a 80 UTM

Sanción al facultativo que entregue una o más licencias médicas, estando suspendido con anterioridad.

Y EN CASO DE REINCIDENCIA:

1° VEZ



Hasta **30 DÍAS** de suspensión para otorgar Licencias Médicas



15 UTM de multa.

2° VEZ



Hasta **90 DÍAS** de suspensión para otorgar Licencias Médicas



30 UTM de multa.

3° VEZ



Hasta **1 AÑO** de suspensión para otorgar Licencias Médicas



60 UTM de multa.



SANCIONES PENALES PARA MÉDICOS Y PERSONAS

Solo en el presente año, la Comisión de Medicina Preventiva e Invalidez (COMPIN) ha inhabilitado a **96 médicos** con la suspensión de la facultad de emitir permisos por incapacidad laboral por 15 días y multas de hasta 10 UTM.

En 41 de estos casos, los facultativos han sido denunciados al Ministerio Público cuando la Compin acredita el delito de uso injustificado de licencias.

Y según la investigación publicada por El Mercurio el 5 de noviembre pasado, 1 de cada 4 médicos sancionados con multas o requeridos por la justicia, persisten en esta conducta, arriesgando las siguientes penas:

GENERALES



Reclusión menor en sus grados mínimo a medio



25 a 250 UTM
de multa

al que incurra en falsedad en el otorgamiento, obtención o tramitación de licencias o declaraciones de invalidez.

AL MÉDICO



Reclusión menor en sus grados mínimo a medio



50 a 500 UTM
de multa

al facultativo que incurra en falsedad en el otorgamiento del mencionado beneficio.

REINCIDENCIA



La pena privativa de libertad aumenta en un grado



75 a 750 UTM
de multa

al reincidente que incurra en falsedad en el otorgamiento, obtención o tramitación de licencias o declaraciones de invalidez.

DEBERES DEL MÉDICO ANTE LA SANCIÓN



COMUNICAR AL PACIENTE

En forma previa a una atención de salud, deberá comunicar dicha circunstancia a la persona que requiera sus servicios.



DEVOLUCIÓN DE DINEROS IMPLICADOS EN SUBSIDIO DE INVALIDEZ LABORAL (SIL)

El profesional deberá reembolsar al organismo administrador que corresponda (Fonasa o Isapre) el equivalente al SIL que se genere por la licencia cuestionada.

UNA REALIDAD PREOCUPANTE

La encuesta realizada por Inmune entrevistó presencialmente a



1.066
mayores de 18 años



de **7** regiones del país



Algunas de sus conclusiones fueron:



40%

cree que el uso de Licencias Médicas fraudulentas no es un delito.



24%

justifica dicha práctica (1 de cada 4 cotizantes).



70%

no conoce la ley al respecto.



68%

cree que su uso irregular es frecuente.



58%

piensa que la extensión de Licencias Médicas fraudulentas ha aumentado en los últimos años.



67%

estima que el mal uso de las Licencias Médicas se debe a un arreglo entre el médico y el paciente.

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

PREVENCIÓN, EL CONCEPTO CLAVE

¿Cómo se manifiestan? ¿Qué síntomas provocan? ¿Y qué riesgos implican para la salud de quien las padece? Son preguntas habituales de un tema que, a menudo, incomoda socialmente y preocupa a la autoridad sanitaria debido al alarmante aumento de nuevos contagios por VIH y ETS en Chile.



El informe mundial de Onusida, "Ending Aids 2017", dado a conocer en julio pasado, reveló que las muertes por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) disminuyeron a la mitad desde 2005. El mismo documento señala que entre 2010 y 2016, la cifra se ha mantenido estable en la región respecto de los nuevos casos, exceptuando Chile, donde el contagio creció en un 34%, siendo el más alto de la zona.



LA EXPLICACIÓN

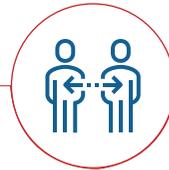
El Ministerio de Salud, a través de su Programa Nacional de Prevención y Control del VIH/SIDA e ITS, señala que el alza es producto de nuevas indagaciones efectuadas a nivel nacional -ya que entre 2011 y 2016 **aumentaron de 800.000 a 1.500.000 los exámenes anuales**-, como también debido a un aumento de casos efectivos en el país.

Las cifras que entrega el MINSAL así lo demuestran. Actualmente, existen **61 mil casos de personas viviendo con VIH**. La cifra se desglosa en 41 mil con diagnóstico confirmado por el ISP y cerca de 30 mil en control en el sistema público.



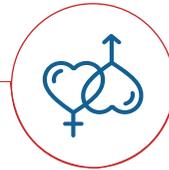
EL CONTAGIO

El infectólogo de Clínica Santa María y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Dr. Marcelo Wolff, sostiene que, a las 5 patologías habituales históricas -sífilis, gonorrea, herpes genital, clamidia y el linfogranuloma venéreo- ahora se sumaron el mencionado VIH, la tricomoniasis y la hepatitis. El contagio de todas se produce de 2 formas:



Lesiones genitales

al entrar en contacto directo con distintas partes del cuerpo, de preferencia los propios genitales, boca y/o piel.



Secreciones

esta vía incluye todos los patógenos que se transmiten mediante el líquido seminal, siendo la hepatitis y el VIH los ejemplos más conocidos; y la gonorrea que se contagia por secreción genital tanto en hombres como mujeres.





DIAGNÓSTICO

Hay ETS que son evidentes por la denominada descarga purulenta uretral, en el hombre, y cervical en la mujer, por lo que un examen clínico determina el diagnóstico, como en clamidias y gonorrea; y puede haber vesículas y úlceras, como en el herpes y la fase inicial de la sífilis.

Respecto al VIH, es importante saber que, en general, las personas que contraen la infección lucen y se sienten sanas durante mucho tiempo (hasta 10 años inclusive). Sin embargo, las primeras semanas después del contagio puede haber fiebre y malestar similar a una gripe. Estas señales desaparecerán tras algunos días y habitualmente no se vuelven a manifestar en años.

Pero también existen síntomas silenciosos, como en el caso del Virus del Papiloma, que no presenta manifestaciones inmediatas, por lo que se requiere de los siguientes exámenes:

- **VDRL** o prueba serológica para detectar sífilis.
- **VIH** o prueba serológica para detectar virus VIH.
- **Estudio** para hepatitis B y/o C.
- **Técnica de biología molecular** que permite buscar material genético para dar con distintos patógenos, especialmente aquellos que se localizan en las mucosas.
- **Exámenes de sangre.**



RIESGOS POR ETS

- **Gonorrea:** provoca estrechez que impide eliminar la orina, afectando el normal funcionamiento de los riñones; genera infertilidad en mujeres y hombres; y si ingresa al organismo podría generar artritis.
- **Hepatitis:** produce daños severos en el hígado.
- **Sífilis:** por su cronicidad en algunos casos, ocasiona una multiplicidad de problemas. Se trata de una enfermedad silenciosa que puede ocasionar daño a nivel cerebral, visión, oído y articulaciones.

Es importante destacar que existen ETS que son curables, pero repetibles (sífilis, gonorrea o clamidia), mientras que otras permanecen en el organismo, como el herpes y la hepatitis B. La sífilis, en cambio, se puede erradicar con 3 inyecciones.

En el caso del VIH, existen tratamientos anti-retrovirales que, si son bien administrados, mejoran notablemente la calidad de vida del paciente. Estos son: inhibidores de la transcriptasa inversa, de la proteasa, de la fusión, de la integrasa y mezcla de varios fármacos.



PREVENCIÓN

Hoy surgen tendencias, como las parejas de jóvenes que bordean los 30 años, que trasparentan su pasado sexual antes de iniciar una nueva relación. *“El hecho de practicar una vida sexual segura con tu pareja ya es un paso adelante en el tema preventivo de las ETS”,* señala el Dr. Wolff.

El facultativo también destaca la vacunación contra el Virus del Papiloma Humano. *“Esto ha significado un avance muy grande. Lo ideal sería vacunar también a los niños, pero por un tema económico se privilegió a las niñas, quienes sufren las consecuencias”.*

La preocupación por el aumento de contagios por VIH, también se replica en el ámbito privado. Un estudio de la Asociación de Isapres da cuenta de un incremento en la cantidad de pacientes asegurados en tratamiento. En 2014 eran 5.918 los casos, mientras que en 2016, la cifra aumentó a 7.338. Esto refleja un crecimiento del 41% de pacientes con ETS tratadas a través de las Garantías Explícitas en Salud (GES). 🍷

Dr. Marcelo Wolff
Infectólogo
Clínica Santa María



Coberturas catastróficas

LA IMPORTANCIA DE ESTAR MÁS PROTEGIDO

Porque tu bienestar nos importa, te invitamos a complementar tu plan de salud y, de esa manera, reducir cualquier impacto que pueda generar una urgencia de alto costo y complejidad.



Mayor protección. Así entendemos la principal necesidad de nuestros afiliados al preferimos, motivo por el que ofrecemos el mejor complemento a nuestros planes y duplicamos la cobertura ante enfermedades catastróficas que signifiquen un alto desembolso de dinero.

Carolina Demandes, subgerente División Producto de Banmédica, explica la importancia de contar con esta doble protección.

"Lo primero, es entender que las urgencias de salud son una posibilidad permanente. Nadie se encuentra libre de sufrir alguna enfermedad de alto costo, lo que se traduce en un gran impacto económico tanto para quien la padece como para el grupo familiar. Por lo tanto, al contar con cobertura de un Seguro Catastrófico, dicho impacto se reduce considerablemente, lo cual entrega tranquilidad y seguridad para enfrentar esa enfermedad"; señala Carolina Demandes.



Respecto a los principales beneficios, las coberturas catastróficas de Isapre Banmédica cubren:

- **100%** de cobertura para enfermedades de alto costo.
- Cobertura en clínicas de la Región Metropolitana y Regiones.
- Deducible de 50 UF por evento, para beneficiarios menores de 75 años.



TESTIMONIO

“El 5 de septiembre de 2015, mientras trabajaba, presenté sangramiento anal producto de un tumor que me apareció en el estómago. Ingresé a la Clínica Universitaria con riesgo vital por la hemorragia. Me sacaron el estómago completo. Estuve 10 días en la UTI, 40 hospitalizado en total y me practicaron 3 operaciones. Mi hijo realizó el trámite ante la Isapre para aplicar el seguro catastrófico. Estoy muy agradecido de Banmédica, de que entendiesen la situación y de que se haya activado el seguro, que fue de gran ayuda. El valor total por la atención bordeaba los 54 millones de pesos y sólo tuve que cancelar cerca de 4 millones”

Carlos Caro Carvajal,
Profesor de educación básica de Tomé (55 años)



Para más información, ingresa a www.banmedica.cl e infórmate sobre las distintas modalidades y porcentajes de cobertura.



Puedes contratarlas llamando al **600 600 3600**, visitando alguna de nuestras sucursales a lo largo del país o a través de la web. Y lo que es mejor, también puedes usar tus excedentes para pagar la cobertura mes a mes.

Cobertura Catastrófica,
te ayudamos a reducir
el impacto de una
enfermedad de alto costo.



La mejor cobertura para ti y tu familia

100%

de los copagos en
enfermedades de alto costo
tratadas en la clínica de contrato.

50%

de los copagos
en enfermedades
tratadas en el extranjero.

REVISA NUESTRAS COBERTURAS CATASTRÓFICAS

**COBERTURA
LIBRE ELECCIÓN**

Cobertura
en cualquier
clínica.

**CATASTRÓFICO
MULTIPRESTADOR PLUS**

Cobertura en
Clínica UC San Carlos de Apoquindo,
Clínica U. de Los Andes, Clínica Santa María,
Clínica Indisa, Hospital Clínico UC Christus,
Clínica Dávila, Clínica Bicentenario.

**CATASTRÓFICO
MULTIPRESTADOR**

Cobertura en
Clínica Santa María, Clínica Indisa, Hospital Clínico
UC Christus, Clínica Dávila,
Clínica Bicentenario.

**CATASTRÓFICO
TRÍO**

Cobertura en
Clínica Dávila, Clínica Vespucio,
Clínica Bicentenario.



Infórmate sobre las condiciones para acceder a estos beneficios en banmedica.cl o llamando al 600 600 3600.



www.banmedica.cl



sucursales



app móvil



banmedica



600 600 3600



Isapre
Banmédica
Usted no está solo

Estrés de fin de año

CLAVES PARA MANEJARLO SIN QUE AFECTE TU DIARIO VIVIR



El fin de año y sus fiestas incrementan el estrés, ya que, por lo general, aumentan las tareas laborales y personales, y nos presionamos por cumplir objetivos y metas antes del 31 de diciembre. Para hacer frente a este escenario, se recomienda priorizar, ordenarse y, sobre todo, mantener la tranquilidad, pues de ese modo, es posible evitar que el cansancio se haga crónico.

Balances, reuniones, exámenes finales, cierre del año escolar, planificaciones de todo tipo, locura por las compras navideñas, tacos interminables y bocinazos como música de fondo, son situaciones que alteran el paisaje durante diciembre y que afectan nuestro estado de ánimo.

El psicólogo de la Universidad de Los Andes y especialista en Salud Laboral del CETEP (Centro de Estudios y Tratamiento de Enfermedades Psiquiátricas), Pablo Urrutia, define el estrés como *“una reacción fisiológica, cognitiva y emocional adaptativa que tenemos todos los seres humanos frente a un cambio en el contexto que estamos viviendo. Es decir, todos necesitamos, de alguna forma, estresarnos o tener un poco de ansiedad para enfrentar retos, desafíos, metas u objetivos. El problema se genera cuando el estrés se hace crónico”*.

Pablo Urrutia
Psicólogo
Universidad de Los Andes



CERRAR CICLOS

La urgencia por finalizar tareas y cumplir objetivos genera estrés, cuya intensidad dependerá del nivel de expectativas que se tenga. *“Generalmente, en el contexto social, académico y/o laboral, el fin de año representa el momento en que hay que finalizar todo lo que uno ha venido haciendo. Esto implica cerrar ciclos y cumplir metas. Entonces, el primer consejo es optar por lo más relevante”*; señala Pablo Urrutia.

Otro aspecto importante que agrega el especialista tiene que ver con la idiosincrasia chilena que intenta abarcarlo todo y de forma individual. *“No pedimos ayuda, porque existe algo que*

se llama orgullo y que evidencia vulnerabilidad. Queremos hacerlo todo y no podemos. Eso genera estrés, y cuando éste se torna crónico, pasa a ser una psicopatología”.

Sin embargo, *“si bien no existe psicopatológicamente el concepto de estrés de fin de año, podrían surgir otro tipo de psicopatologías, como trastornos de ansiedad generalizada, estrés crónico y depresión ante la imposibilidad de cumplir metas y fracasar. Aquí se conjugan dos cosas, la ansiedad y la depresión, conformando un síndrome depresivo angustioso”*, explica el psicólogo.



ATENCIÓN A ESTAS SEÑALES

- Problemas para conciliar el sueño y/o despertar varias veces durante la noche.
- Espalda y cuello tensionados.
- Desorden en la alimentación o dejar de comer.
- Sensación constante de cansancio.
- Irritabilidad y un estado de alerta que provocan falta de concentración y distracción fácil.
- Sobresaltos e hipervigilancia.
- Sudor y temblores musculares.





¿SE PUEDE PREVENIR?

El psicólogo sostiene que sí y para lograrlo entrega algunos consejos útiles:

- Si tenemos muchas metas para fin de año, lo ideal es priorizar, dosificar y optar por lo más importante.
- Delegar y apoyarse en otros.
- Realizar ejercicios de respiración, meditación y pausas laborales efectivas.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Mantener una dieta balanceada en base a vegetales y frutas.
- Realizar actividad física: está comprobado que el ejercicio libera hormonas como serotonina (mejora el ánimo), dopamina (sensación de placer), oxitocina (felicidad y amor) y endorfina (relajación).
- Higiene del sueño: dejar de lado, al menos 2 horas antes de dormir, todo tipo de pantallas (celular, computador o tablet).



¿CÓMO TRATAR?

El especialista señala que para tratar el estrés es necesario, entre otras medidas:

- Generar conciencia del estado en el que se encuentra la persona, es decir, que el paciente entienda que tiene un problema que precisa resolver.
- Tener expectativas realistas sobre qué puedo tratar y qué metas y objetivos puedo lograr.
- Entregar esperanza al paciente de que se pueden generar cambios, conseguir metas y objetivos.
- Si bien nadie puede garantizar que una persona no tenga estrés o que éste desaparezca, lo relevante es que la persona que lo padece cuente con las herramientas suficientes para enfrentar correctamente esta reacción fisiológica cognitiva conductual adaptativa.
- Saber que el estrés no siempre es tratado de la misma manera. "Existen tratamientos estándares validados para el manejo de los trastornos ansiosos y depresivos, que suelen estar relacionados al estrés. No obstante, siempre hay un espacio en que el terapeuta realiza cambios e intervenciones dirigidas a cada paciente en particular", explica el psicólogo.
- Finalmente, trazar metas o tareas sesión a sesión. 🌸





Hernán Vogel Carter, agricultor de Villarrica

**“BANMÉDICA SE HA PORTADO
10 PUNTOS CONMIGO DESDE
EL PRIMER DÍA”**

Buscando una mejor calidad de vida, este contador público auditor que hoy se dedica a la agricultura, cambió el ritmo vertiginoso de la capital por la tranquilidad y el campo de Relún, localidad ubicada a 12 kilómetros de Villarrica. Una diabetes tipo 2 detectada hace 6 años, obligó a Hernán a dejar dulces y pasteles. Hoy realiza una vida normal, con medicación permanente y rodeado del cariño de sus hijos y nietos.

La diabetes mellitus 2 es el tipo más común de diabetes. Produce trastornos metabólicos caracterizados por una elevación inapropiada de la glucosa en la sangre (hiperglucemia), situación que bien conoce Hernán Vogel (64), contador público auditor de la Universidad de Santiago, quien por décadas se desempeñó en el mundo privado, para luego independizarse y abrir un mini-market en la comuna de La Reina.

Hasta ese momento, con 45 años, su vida transcurría de forma normal. Fue hace una década que, motivado por una mejor calidad de vida, junto a su señora y uno de sus tres hijos, decidió dejar Santiago para instalarse en Villarrica, donde poseía un departamento. Actualmente vive en Relún, una localidad a 12 kilómetros de esa ciudad, donde cultiva frambuesas y disfruta del campo.



EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD

Hace 6 años le fue diagnosticada diabetes mellitus 2. *“Comencé a tener mucha sed y me sentía desganado. En un examen médico, me di cuenta de que la glicemia estaba alta. Solicité una hora con el doctor, quien me diagnosticó la enfermedad. Ahí comencé el tratamiento, derivándome a un especialista”*, recuerda Hernán.

El apoyo de su familia ha sido fundamental. En todo momento, su esposa e hijos le refuerzan la idea de que se puede hacer una vida normal siguiendo la dieta adecuada y siendo responsable con su medicación. *“Mi esposa me da mucho ánimo. Siempre me está recordando que tengo que comer sano y tratar de no salirme de la dieta, para que así mi calidad de vida sea óptima”*.

Hernán es un paciente ejemplar. Gracias a la rigurosidad con que enfrenta su tratamiento, de los 90 kg que pesaba

antes del diagnóstico, hoy se encuentra en 70 kg. *“Cumpro religiosamente las indicaciones que me entrega la nutricionista. Dejé de comer dulces y pasteles, que eran habituales en mi dieta, y afortunadamente no me costó. Primero está la salud y tomar conciencia de los cuidados que uno debe tener para no sufrir complicaciones. Esto es fundamental para mi tranquilidad y la de mi grupo familiar”*.

ATENCIÓN DE PRIMER NIVEL

La relación de Hernán con Banmédica supera las 3 décadas. Si hay algo de lo que está seguro, es de la calidad del servicio que le entrega su Isapre. *“No sé cómo es la atención en otras ciudades, pero yo no tengo nada que reprochar. He tenido la suerte que la gente de la oficina en Villarrica es de primer nivel. La atención es excelente, me orientan en todo lo que necesito saber respecto a la diabetes, el tratamiento, el tipo de plan y la cobertura que tengo. La verdad es que Banmédica se ha portado 10 puntos conmigo desde el primer día”*.

La cercanía y familiaridad con que este afiliado es atendido por el personal de la Isapre, son los atributos que más destaca. La diabetes mellitus 2 es parte de la canasta GES, lo que se traduce en que las consultas médicas cada 4 meses son gratuitas, lo mismo que los medicamentos. *“Cuando debo hacerme exámenes, los pago yo. Podría salirme costo 0, pero tendría que viajar a Temuco, por lo que prefiero realizármelos en un laboratorio”*.

Hernán Vogel Carter disfruta la vida de campo. Asegura que cambiar la capital por Relún fue un acierto, lo mismo que elegir a Banmédica y mantener esa fidelidad por más de 30 años. 🍓

“Primero está la salud y tomar conciencia de los cuidados que uno debe tener para no sufrir complicaciones.”



Prevención del viajero

CONSEJOS PARA DISFRUTAR UNAS VACACIONES SIN SOBRESALTOS



¿Estás pensando en tus días de descanso? No olvides que, al salir de tu hogar, existe el riesgo de contraer enfermedades transmisibles. A nivel local, el principal cuidado es el hanta, mientras que en el extranjero debes tomar precauciones con el ébola, la malaria, el cólera y el contagio de los virus del dengue y Zika, entre otros. El Dr. Julio Barrios, médico general y experto en medicina aeronáutica de VidalIntegra El Bosque, aclara tus dudas.

Al momento de planificar un viaje, un aliado fundamental que no puede faltar nunca en la maleta es el botiquín, el cual debe incorporar los siguientes elementos:

EL BOTIQUÍN



- Alcohol, algodón, gasa para detener hemorragia y apósito adhesivo (parche curita).
- Férula que permita inmovilizar articulaciones y termómetro.
- Crema para picaduras, antidiarreico, analgésicos y antipiréticos para manejar la fiebre.
- Sales de hidratación.

CUIDADOS ESPECÍFICOS



Es importante evitar:

- Cuadros de insolación y deshidratación.
- Alimentos en mal estado y contacto con basura.
- Beber agua potable. Siempre se debe optar por agua envasada.
- Dentro de Chile, especialmente en zonas de riesgo por contagio de virus hanta, es fundamental ventilar lugares cerrados y realizar aseo, ojalá con mascarilla y guantes.
- Y ante la presencia o sospecha de desechos de ratas (heces, orina o roedores muertos) seguir recomendaciones de desinfección con cloro.

INSECTOS



Evitar el contacto con mosquitos, abejas, arañas, roedores y otros organismos vivos, también identificados como vectores, que pueden transmitir enfermedades infecciosas entre personas, o de animales a personas, utilizando repelentes en spray u otros con la respectiva certificación.

VACUNAS Y ENFERMEDADES



Lo primero es consultar a un especialista antes de viajar, ya que las vacunas dependerán del origen y destino a visitar, siendo las más comunes aquellas que protegen contra la hepatitis A y B, fiebre tifoidea, fiebre amarilla, cólera, meningococo, rabia, varicela, tétano, sarampión, encefalitis japonesa y encefalitis por garrapatas, entre otras. 📌

PACK ASISTENCIA



Si estás pensando en tus vacaciones, Banmédica cuenta con los productos adicionales Pack Asistencia y Pack Protección Total, los cuales incorporan, entre otros beneficios, una completa asistencia para viajes al extranjero.

La asistencia en viaje incluye ayuda médica, medicamentos, urgencias, gastos odontológicos e indemnización por pérdida de equipaje, entre otros servicios.

Dr. Julio Barrios
Médicina General
VidalIntegra El Bosque



Más información en
www.banmedica.cl

**Te depositamos el pago
de tu Licencia Médica,
mientras disfrutas de
lo que más quieres.**



Porque sabemos lo que significa estar junto a tu hijo recién nacido, ahora en Isapre Banmédica **pagaremos las Licencias Médicas Maternales vía depósito en Cuenta Corriente**, para que evites ir al banco y sigas disfrutando de esta etapa tan especial.



¡Y listo! Podrás empezar a **recibir los pagos** de tus Licencias Maternales en tu **cuenta bancaria**.

Infórmate más sobre este servicio en banmedica.cl o llamando al **600 600 3600**



www.banmedica.cl



[sucursales](#)



[app móvil](#)



[banmedica](#)



[600 600 3600](tel:6006003600)



Isapre
Banmédica
Usted no está solo



**1er LUGAR
2017**



**PREMIO^{NPS}
LEALTAD**
DEL CONSUMIDOR

El mejor premio es la satisfacción de nuestros clientes.

Este reconocimiento nos posiciona como la compañía que más recomiendan los clientes entre las Isapres.



Sabemos que hoy la lealtad se gana con hechos, por eso trabajamos día a día para estar más cerca de nuestros clientes y darles la tranquilidad que ellos y sus familias necesitan. Porque creemos que podemos hacer una Isapre diferente, donde las personas y su salud sean siempre lo primero.



Isapre
Banmédica
Usted no está solo